

你信吗？



看破世间的方式

隆波帕默尊者开示精选

居然是向内自我探索

版权声明

1. 禁止销售与任何商业形式的流通。
2. 禁止擅自节选或改编法谈内容并在任何媒体上进行传播。
3. 有意印刷本书者，须得到隆波帕默尊者中文弘法基金会的书面授权允许。

隆波帕默尊者中文弘法基金会联系方式：

Email: lpdcfoundation@gmail.com

Website: <https://www.jietuoyuan.com/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@JieTuoYuan>

Facebook: <https://www.facebook.com/JieTuoYuan>

你信吗？

看破世间的方式
居然是向内自我探索

隆波帕默尊者开示精选







隆波帕默尊者的开示简明扼要，直驱离苦的主题。现如今，全球越来越多的华人对尊者的法谈开示产生了浓厚的学习兴趣。因此，泰国隆波帕默尊者中文弘法基金会决定陆续印刷流通中文版法宝，以此法布施惠益全球华人。

随喜每一位践行离苦之道的华人道友，愿您可从此法布施中获得清凉法益，今生就成为离苦之人。

隆波帕默尊者中文弘法基金会

2024年5月



目 录

C O N T E N T S

修行属于对自己的生命进行投资 // 01 ◯
2021年8月27日

你信吗? // 27 ◯
看破世间的方式居然是向内自我探索
2021年8月28日

中道之「中」 // 51 ◯
2021年8月29日

壹

2021年
8月27日





修行属于 对自己的生命进行投资

大家应该用心修行，修行就是为自己的生命投资。在世间，我们会投资做生意来赚钱，希望衣食无忧、幸福快乐。可是世间的快乐并不长久，就算家财万贯，也不过仅仅几十年的时间就得放下一切。

生命像一场梦，而我们犹如梦中人。梦醒时分，梦中的一切都会消逝。我们的生命正是一场梦，梦中的一切感觉起来都是那么真实，醒来却什么也没留下。我们虽然明明醒着，生命却如同在梦中，以为一切都是真实的——看得见、摸得着，但不久就全部烟消云散了。比如，财富、名誉、事业……那些汲汲营营获得的一切，最后只是镜花水月而已。

隆波曾经就读于泰国最古老的朱拉隆功大学，同届的同学都想出人头地去当官，他们曾任省长、部长、厅长、驻外大使……时至今日都只是退休的人，两手空空。曾有、曾得、曾经成为的一切，不过是过眼云烟。

曾经有人对隆波说，他真遗憾没有像隆波这样生活。隆波在世间工作赚钱，尽赡养父母和照顾家庭的义务，尽完义务以后，隆波就出家寻找生命的真义。一路走来，现在快乐地活在每一天，生命里都是快乐与宁静。再回看其他人，只是一无所有的一群老头老太。

法，能够持续为我们的生活带来最大的利益和快乐。如果我们亲身实践，法将终生与我们相伴，死后再次出生时，修行也会比较容易，不会像刚开始那么难。

修行是日积月累的过程，有些人感觉这一世修行有点难，但如果曾经修行过，来生来世就会比较容易。有些人今生修行之所以容易，是因为过去修行过，也曾经艰难过。没有任何东西是免费的、无缘无故的，除非我们开始实践，这就是业果的法则。

当我们开始实践布施、持戒、训练禅定，以及开发智慧，就会照见名色身心的实相，而后将会明白一切事物的实相。

明白了身体的实相，就不会因为身体而苦；明白了心的实相，就不会因为心而苦。在修行过程中，布施是为了减少自私自利，因为自私自利者修行很难；持戒则是为了训练不去迎合烦恼杂染，烦恼喜欢诱人破戒，我们不予理睬，用心持戒，让心不对烦恼投降是很有价值的事，让心越来越坚强。

一个人要想持戒，心必须坚强。训练禅定是为了开发智慧而把心准备好，因此，修习禅定要让心安住成为知者、观者，看世间的一切——身体、感觉、念头的生起、停留、灭去，而心只是知者、观者，不会迷失而进去干预。所以说，禅定训练心为了

开发智慧来做好准备。

至于开发智慧，它是指什么呢？开发智慧就是探究身心的实相。为什么要探究身心的实相？因为我们修行的目标是离苦，而苦就在身、苦就在心，苦不在别处；苦不在山川、草木、高楼大厦，苦只在身，苦只在心。

实践佛法是通过探究身心的实相来开发智慧。要想知道身心的实相，心必须安住，具备禅定来成为知者、观者。随着不断地观身、观心工作，到了某一点，身体和心会疲惫。实践太多是会疲惫的，那时候我们就要重新修习禅定，让心获得休息。

修习禅定时，我们不用担心如何开发智慧，无需关注名色身心的生灭，我们就只是觉知自己，和禅修的业处在一起而已。心和佛陀、呼吸在一起，或是观腹部升降、做手部动作，任何业处都可以，选择一种，然后努力保持觉知。

我们尤其要觉知自己的心或身体，一旦宁静在单一的所缘上，心就会获得休息，否则心会一直处于工作状态——时而去看、时而去听、时而去想。每次去看、去听、去想或去修习业处，心都在损耗能量。当能量耗到较弱时，我们要给它充电，就像给手机充电一样。

于是，我们来修习宁静，让心和单一所缘在一起，比如吸“佛”呼“陀”，不用挂念开发智慧的事。心在单一所缘处获得休息时，它是不太耗能的。大家观察自己的心就会发现，心一直处于耗能状态，想东想西会耗能，修行也会耗能，因此我们要和单一的所缘在一起，去自行体会：心在哪点耗能较少，然后就待在那里。

比如，吸“佛”呼“陀”，心没有到处跑去想东想西，没有耗能，就会慢慢聚起能量，就像是给手机充电，一旦充满（我们的心就有快乐、宁静与安住），我们用这个电力去工作，即以这样的心去开发智慧——类似手机充好了电就拿来用。如果只用手机却不充电，手机很快就形同虚设了。

如果在开发智慧的时候扔掉了禅定，不懂得透过休息来聚集心力，心会虚乏，无法真正开发智慧。

以上的内容属于修习禅定的范畴。



既然提及到开发智慧，怎样才能让智慧生起呢？首要条件，就是心必须成为旁观者。否则心是行为者、演员、思考者、造作者，就得工作，就会乱成一团并且干预所有被感知的对象。

实际上，我们必须以中立的心来感知所有的境界，心不应跳进去干预境界。如果想要让心中立，就必须善加训练心的安住，也就是训练禅定。因此，隆波才会反复强调说，大家必须训练正确的禅定，要好好训练，要训练足够的禅定。正确的禅定必须带着觉性，如果打坐时迷迷糊糊的忘失自我，那不是好的禅定，而是邪定。因此，我们必须训练带有觉性的禅定。

带着觉性去呼气与吸气，不让心迷迷糊糊地呼与吸。如果呼气与吸气时带着觉性，一去想的瞬间，我们会立刻意识到，无论心在做什么，我们都会及时意识到。一旦及时意识到心，比如迷失去想了，在及时意识到的瞬间，跑去想的心会灭去，继而生起觉知的心。

获得觉知的心并非难事，及时意识到迷失的心，迷失的心就会灭去，生起觉知的心来取代它。吸气念“佛”、呼气念“陀”，心迷失在呼吸了，有觉性及时知道它，心便安住成为知者。或者吸气念“佛”、呼气念“陀”，心迷失去想了，及时知道迷失去想了，迷失去想的心就灭去，心又安住成为知者，就这样不断及时知道心的运作，心将变成旁观者，而不是演员、思想者、演绎者、造作者、看者、听者、嗅闻者、品尝者、感知身触者、迷失于外境者……总之，需要逐步训练。

修习某种禅法不只是为了获得宁静，而是要带着觉性去练习——呼气、吸气，要觉知自己，不让心走神，不让心恍惚，走神就是迷失去想事情了，恍惚则是打坐之后迷迷糊糊、忘失自我，那都是不行的。

打坐的时候必须带着觉性。呼吸时，看着身体呼吸，心是观者；念佛，看到心是念佛者——“佛陀”是被觉知、观察的对象，心则是知道“念诵”的“能知”。

无论选修哪种业处，心才是修习者。不断这样训练，最后就会拥有强大的知者。正如有尊者喜欢教导“心迷失去想了，知道”……喜欢教导“迷失、知道；迷失、知道”之类的方法，一旦迷失去想了，及时知道它，迷失的心就会灭去，觉知的心将会生起。

我们必须每天坚持训练，让觉知的心强大到——无需打压，就可以觉知自己；无需刻意，便能够自然地觉知自己。一旦心变成知者，我们就会发现身体是被观察、被觉知的对象……比如当下的我们在坐着，感到是身体坐着，心是观者；身体呼吸，心是观者，对吗？会有心作为观者，这时已经开始开发智慧了。

开发智慧的阶段最起码是能够分离能知与所知的。身体是所知，心是能知；苦乐感是所知，心是能知；贪嗔痴是所知，心是能知。无论什么情况，心都是能知。比如生气时，从未训练过的人觉得是“我生气了”，而更糟的则是生气了还不知道，只注意到让自己生气的人，这是不修行者的情形。

如果有一点修行，生气时就会看到是心在生气。如果修行很厉害，就会看见生气和心是不同的现象，心从未生气过，心是知道正在生气的“能知”。

我们要逐步去分离，此即是所谓“分离蕴”。“分离蕴”是把身体分成一部分，把苦乐的感受分成一部分，善与不善分成另一部分，贪是一部分，嗔是一部分，痴是

一部分，它们统统是不同的部分。贪和嗔是不同的，苦与乐是不同的……但每个部分又都是被觉知、被观察的对象。

身体不是苦乐感，身体是另一个部分；身体不是贪、嗔、痴，从未贪过、嗔过、痴过，因为身体只是物质四大的聚合，物质是不会生气的——树木不会生气、石块不会生气。

心一旦安住，我们会感到身体像棵树一样，树不会生气，但会衰老、腐烂、死亡，然而它不是“我”，也不是“我的”。

慢慢地训练让心安住成为知者、观者，我们会看到当觉性捕捉到身体，身体是所知，身体不是“我”，身体像树一样只能短暂存在，不久就死去；苦乐感生起，心是能知，看到苦乐感不是“我”，是所知、是被心觉知的对象，也不是心。心仅仅是知者！

因此，生起快乐时，不是心快乐了，更不是“我”快乐了，而只是快乐感生起、暂时存在而后灭去。如果没有修行到这个程度，那么没有快乐时，就想要得到快乐；有了快乐，又想快乐得久一些；快乐没了，就感到依依不舍。

心真正成为观者就会看到——快乐来了就走，它执行快乐的职责，让身心拥有短暂的快乐，尽完职就灭去。苦也是同样的，短暂经过然后灭去，所有的善和不善都是如此——“生气”执行生气的职责，刺激我们让我们癫狂；“贪”执行贪的职责，引诱我们要这要那；“迷失”执行迷失的职责，让我们忘记自己的身、忘记自己的心。

烦恼在执行它们的职责，不必讨厌它们，它们只是在尽职而已，只不过它们尽的是“恶”的职务。恶人司恶职，好人行善举，各就各位。但我们的心却是中立者。

知者、观者的心是中立的。快乐了，心不会迷失于满意，心聪明地了解到快乐只是暂时存在，不久就会消失，当它灭了，心也不会遗憾和伤心，而会保持中立；痛苦了，心是知者、观者，保持中立，不会焦虑或厌恶痛苦，而是对苦保持中立，让苦尽完职责后自行灭去。我们的心始终是快乐、自由的，不受苦乐好坏的染污。无论是苦乐、好坏，它们在安住且中立的心的面前都是平等的。

如果心没有安住和中立，“乐”就优于“苦”，“好”就优于“坏”；一旦两者不平等，心就会开始想要得到快乐、摆脱痛苦，想要获得好、摆脱坏。心如果不中立，立刻就有“想要”生起。

如果我们持续不停地训练，看到“快乐生了就灭、痛苦生了就灭、好生了就灭、坏生了就灭”这一实相，心在任何情况下都将是平等的旁观者，那么心就不会有“想要”生起。一旦没有了想要，心就不会有苦，这是法的定律。

佛陀开示说，想要或欲望，乃是“集（苦因）”，正是它导致了心有苦。心之所以“想要”是因为心不中立：喜欢一者、讨厌另一者，喜欢快乐、讨厌痛苦，喜欢好、厌恶坏，事实上苦乐好坏都是“无我”的——我们掌控不了。

我们无法命令心只可以快乐，也无法禁止心去痛苦；我们无法命令心一直是好的，也指挥不了让心别变坏。如果我们具有觉性与智慧而洞见到实相：（明白）苦乐

好坏全都掌控不了、无法控制，都是来了就走的现象，心就会中立。

心之所以安住是透过了知“心不安住（心跑了）”而来的，接下来再看所有的境界，直至洞悉到“快乐来了会灭、痛苦来了会灭、好来了会灭、坏来了会灭”这一事实，心便会保持中立。

心之所以中立，是因为心洞见了实相；心之所以安住，是因为心及时意识到了“不安住”，也就是心跑到眼、耳、鼻、舌、身、意，跑到过去、未来，跑到这跑到那……及时知道跑来跑去的心，心便会安住。

如果我们频繁照见心所感知到的一切现象都是生起即灭，并不是心本身——快乐不是心，是生起即灭的现象；痛苦不是心，是生起即灭的现象；善不是心，是生起即灭的现象；贪嗔痴不是心，也是生起即灭的现象。当我们看到一切现象都是如此，最终心就会保持中立。快乐生起了，心不会手舞足蹈，而会中立，虽然也享用快乐，但保持中立。当快乐的力量耗尽而灭，也不会不舍地哭哭啼啼。

有人生活幸福、婚姻美满，伴侣突然变心爱上了别人，自己痛苦不堪。但如果修行很棒就会明白，快乐已经结束、已经尽责，接下来快乐不存在了，心还是保持中立，并不渴求，因为它聪明了，知道快乐是暂时的；痛苦也一样，不会伤心。有人心情不好，假设子女死了，孩子是父母的至爱，孩子死了，父母会非常苦，不修行的普通人会苦到吃不下、睡不着，几乎想陪孩子一起死。然而修行人洞悉到痛苦正在执行自己的职责，来压迫我们的心。一旦中立地看待，不讨厌它，最终痛苦也会灭掉，没有任何现象生起后不灭，一切都生了必灭，修行就是为了洞悉这一点。

当智慧圆满时，将会看见“凡生起的必然会灭”，那时便获得了“见法之眼”，成为初果须陀洹。要想让心接受“凡生起的必定会灭”的实相，必须以中立的心洞悉到一切都是生了就灭。刚开始没办法中立，没关系，不断地观察下去，最终在事实的教育下，心会自行中立。

心不可能永远愚昧，如果它看见“所有的现象都是生了就灭”的事实，一而再、再而三，心就会聪明起来，知晓到——凡生起的都会灭去。当我们可以照见这个程度，就可以成为初果须陀洹。

大家别把初果须陀洹描述得仿佛是奇人、超人一般，须陀洹跟大家一样也是普通人，也曾有过烦恼杂染，也曾沉迷在痛苦之中，和我们一样曾经迷失在世间。但是他们训练自心，透过布施减少自私、透过持戒训练心不随顺烦恼、透过训练禅定让心安住成为知者、观者，或是疲惫时让心重获力量。

训练禅定有两个目的：一是让心有力量，二是让心安住成为知者、观者。心一旦成为知者、观者，我们就要开发智慧，开发智慧不是为了变得博学，而是为了让心看到实相、愿意接受实相。

生命中发生的一切都只是临时存在而后灭去，无论苦乐、好坏都是生起即灭。如果洞见到这一点，心就没了欲望而保持中立。只要还看不到事实，就还会有欲望。只要心有欲望，就会如坐针毡，拼命趋乐避苦，努力寻求真善美、逃避假恶丑。心依然还在工作、还在挣扎。只要心还在工作，就会疲于奔命。

如果我们训练到心保持中立，因为它明白了事实：生命中的一切都是生起、停留、

灭去，没有什么恒常不变，心就会保持中立，看见一切来了就走、来了就走，不再有“想要”。没有“想要”就没有挣扎；没有挣扎，就没有苦。好好体会吧，所有的苦都源于“想要”。一旦“想要”，心就会挣扎，一旦挣扎，就会生起苦，就有了负担。

大家按照隆波的教导去训练：比如布施，有多余的部分就分享给匮乏的人，救助其他人和动物，因为他们也想快乐。如果有多余的部分，比如衣服有上百套，一直放着没时间穿，（毕竟）一天能穿几套呢？或是特别有钱，买了堆积如山的食物也只能饱腹而已，超过的部分就吃不下去了。只要未来有一定保障，财富的累积够吃够住，多余的比如衣服就分给没有的人，这时我们做了有益的事——在训练减少自私。

布施是为了训练减少自私。有些人布施却幻想发财，想要各种回报，这是曲解了佛陀的本意。

持戒也是，持戒不是为了高人一等，而是为了克制自心，让心不去随顺烦恼，这才是重点。训练禅定也不是为了神通广大，拥有天耳通、天眼通、他心通、宿命通……那些只是随赠品。

训练禅定的重点在于训练心为开发智慧做好准备，因为准备开发智慧的心必须是有力量的心，这样的心源于训练获得宁静以后，通过及时知道“心跑了、没有安住”而成为知者、观者。

训练禅定是为了让心获得力量。那么让心安住是为了什么呢？不是为了拥有神通，而是为了开发智慧。开发智慧不是为了见多识广，而是为了洞悉身的实相，不再执



著于身，消除对身的欲望；没有了欲望，就没有了执著和挣扎。

洞悉到心的实相，就没有了欲望和执著，没有了心的挣扎，心就自由了！接下来，身体衰老，但心是自由的，老的是身体而不是“我”；生病时是身体生病，而不是“我”生病；死亡也是身体死，不是“我”死。洞见到这样的实相，就不会再因身体而苦。身老、身病、身死，都是身体的事情，心剥离了出来，不会因身而苦。

如果训练自己的心，就会看见所有的感觉不管好坏、苦乐全都来了就走，于是，心就没有了“想要”。未训练好的心会一直“想要”，想要快乐、想要不苦，想要好、想要没有坏，充满了“想要”。比如想有快乐，就拼命去看电影、听音乐，和人聊天，大把赚钱，打扮得漂漂亮亮，只因为“想要”，却增添那么多负担。想让身体快乐，想让身体不苦，心已经先苦了；想让心快乐，想让心不苦，只是“想要”，心就已经苦了。

因此我们要训练让心聪明起来，洞悉到所感知的一切全是暂时的，全都来了就走。过往的生命都过去了，到明天时，今天也成了过去，生命一直不断流逝。

当我们不断地观察，心就会保持中立。不好的境界触及心时，心不会难过，明白它很快就过去，它不是心，心只是旁观者，不再随苦乐好坏而迷失。

心没有了“想要”，不再想快乐、想不苦、想一直好、想不坏，不再想让烦恼不生，心没有“想要”就没有苦。就这样慢慢训练，这属于初阶的法。

接下来还有更高阶的法，以后再学习，到这里先告一段落。更高阶的法是——看见无论心有想要或没有想要，是有执着或无执着，心本身就是苦。我们历尽千辛万苦营造出来的知者，是轮回里最深邃的苦。大家先别着急去关注这里，拳击新手要选择“特轻量级”拳击赛，先在村里打拳，别急着上大擂台，否则一步登天直接上世界舞台去和世界冠军对打，会当场毙命的。

我们选择匹配的对手，现在的目标并不是消灭知者的心，如果强行消灭，我们会疯掉。别和它纠缠，先有知者的心作为安身之处，知者的心好比船，我们尚处茫茫大海，先依靠船跨越大海，脱离轮回，再慢慢放下知者。上岸再扔船，现在先依靠知者才可以迎战、跨越烦恼的大海。

慢慢去训练，目前只是训练隆波所教的吧。大家生活里杂七杂八的事能减少就减少。戒在力所能及的情况下尽量持到最好，如果不小心破戒，别只顾着追悔，提醒自己下不为例。比如有人堕过胎或让老婆堕过胎，属于破戒，但那是过去，已经无法补救，只需下决心不再重复犯错，接下来成为有戒的人。以前没有戒，但现在有了，下决心不再犯错。以前曾欺诈别人，决定从今往后不欺诈任何人。过去无法补救，要做好当下。持戒活在当下这一刻。

每天安排时间去做固定形式的修行，比如“吸佛、呼陀”，然后及时知道自己的心。如果需要休息，就让心只是安安静静的；如果要训练让心安住，一旦心移动到呼吸上，及时知道，心就会安住。“吸佛、呼陀”，一旦心去想了，及时知道，心就会安住。心安住以后就开始分离蕴，看到行、住、坐、卧、呼吸的身体是被觉知、被观察的对象，身体不是心。再接下来，看到是身体在老、病、死，而不是心在老、病、

死，心是知者。这是在开发智慧，到了某一刻我们将会对身体保持中立，不会因为身体而苦。

至于观心，看到苦乐好坏生起，心保持中立，就会看到所有的一切生了就灭，最后心会安住且中立，没有“想要”，没有“想要快乐、想要不苦、想要好、想要不坏”，没有任何“想要”生起，心再也不用继续挣扎。心将会自由和快乐。先训练这一点，再进一步学习。即使只是这样就要花些时间了，取决于自己。

有些人耗时不久，有些人却要花很长时间。隆波本人用了七个月，但也属于进步快速的，因为隆波从儿时就开始训练禅定让心成为知者。10岁时，隆波的心已经是知者了。而大家现在的心时而是知者，时而是迷失者，好好训练，慢慢地累积布施、戒、定、慧，终有一日，我们将会“中奖”，得见涅槃。

涅槃不是私有财产，而是共有的。谁的心能够斩断欲望、止息“想要”，谁就会看到涅槃。涅槃是无上的快乐，（与之相比）我们曾体会过的世间快乐是微不足道的、是不长久的；涅槃的快乐则是恒常的。

大家慢慢去训练，舍弃蝇头小利，以便将来收获硕果。所谓蝇头小利，是指世间的追求，我们在世间忙碌奔波，可以得到一丁点快乐，同时也带给我们非常非常多的苦。

当我们把这些放下，用每一天来修行，所谓放下不是把财产赠人、把老婆送人，并不是那种方式。日复一日用功以后，就像隆波分享的，心将会自行放下。我们还是

和老婆一起生活，可是心却聪明了，如果老婆老、病、死或不忠，我们的心都波澜不惊。同样的，我们也不是要扔掉孩子，所谓扔掉、放下，不是指扔掉职责。我们还是抚养孩子，但孩子不幸在车祸中丧生，我们的心不动摇，类似于已将职责做到最好，抚养了十年，最大程度尽了责，只能如此，心不会悲伤难过，因为世间就是苦乐交织在一起的。

什么能带给我们快乐，它就能带给我们痛苦，世间就是这样。钱财可以给我们快乐，也可以带给我们痛苦，钱多也会苦闷，不知道要放到哪里，会不会被坏人拿走？会不会被征过多的税赋？有什么都会苦，因为世间的快乐总是混着痛苦，而出世间的快乐……慢慢去训练，什么时候熄灭了欲望、止息了想要，就会遇到超越世间的快乐，即涅槃。要想摆脱欲望，就按照隆波所教导的那样：布施、持戒、禅定与开发智慧，有一天就会抵达涅槃。

今天就先到这里，接下来做禅修报告。



学员1：修行近三年，发现自己瞋心很多，近期调整为慈心念诵，心很喜欢，但精进一段时间以后，接着一段时间就会不想修行。心非常苦与纠结，这两种情况交替上演，每次感到特别苦和艰难过后，感觉又会进步一点。另外，因为心易散乱、迷失很久、很难安住，所以一直处在找业处的情况，请尊者慈悲开示。

隆波：喜欢修习慈心，就不断去修习，你的心才可以获得快乐和宁静。修习慈心过后，一旦心接触到境界，比如看到某人的脸，慈心消失，嗔心冒了出来，一旦嗔心生起，你要看到嗔怒或生气并不是心，而是被心所觉知的对象。你要体会到，每一种快乐都不是心，每一种快乐都只是被心所感知的对象。因此，我们的修行目标并不是追求快乐、宁静、好，而是为了看到呈现的一切都会灭去，暂时存在然后消失，这才是修行的目的。

修行时，你就不断去修习慈心，然后观察自己的心，起先的心很焦躁，知道心很焦躁，继续修习慈心，接下来心变宁静了，知道心变宁静了，还是继续修习慈心，再然后宁静消失了，快乐涌现，知道心有快乐，继续修慈心；突然间，眼、耳、鼻、舌、身或心去想时，想到了讨厌的人，慈爱消失，变成了嗔怒，你会看到刚才的心有慈爱，这一刻没有了，看到慈爱的无常，然后继续回来跟慈爱在一起。你以修习慈心来建立禅定，然后及时地知道自心。

修习慈心不是为了得到快乐和宁静，而是将慈爱作为临时的家——心有慈爱，知道；心没有慈爱，也知道；宁静了，知道；散乱了，也知道。关键在于及时知道自己的心，而不是训练让心变好。我们的目标并不只是“好”，因为好是无常的；我们不只是要快乐，因为世间的快乐永远掺杂着苦；我们并不追求博学多才，我们需要的是洞见——洞悉到眼前发生的一切只是短暂停留而后灭去。这样训练时间长了，心就会

对一切保持中立。

现在你的心很容易烦躁，动不动就生气，你选择修习慈心，这就对了。

学员2：修行了三年半，以念诵佛陀为临时的家，感觉怎么修都是错的，有时跟所缘浸泡在一起，有时陷入昏沉，必须动身体才能从昏沉中挣脱，想请问隆波，我需要寻找粗显一点的业处吗？

隆波：是的，你要自己观察。对有些人而言，用呼吸练习太微细了，总是睡着，那就不好了。或是一而再、再而三地这样动，很快就会犯迷糊，这样也不好。你就直接去活动身体、干体力活，比如浇灌树木、扫地、洗车等等的，干点体力活，然后有觉性看着身体工作，心不断地成为观者，但不刻意变成观者，只是看着身体不断工作，心很快就会自行成为观者。本来身体正在工作、活动，突然间迷失去想、忘了身体，我们及时意识到“噢，心迷失去想了，忘了身体”，然后重新觉知活动的身体。使用身体作为业处是适合你的，已经适合你了，它会增加你的心力。慢慢去体会“身体是被知道的对象”，你会获得知者的心。

学员3：在日常生活中修行时，心容易紧盯人中，请隆波开示。

隆波：心去到人中，知道它在人中，很快它会跑去别处的。一会儿跑去想了，知道“它跑去想了”，如果心一直放在人中，它会光明起来，卡在这里是浪费时间。因此，你的重点不是觉知人中，而是知道我的心。心去到人中，知道，心跑去别处，知道，不断地知道我的心。一旦意识到心跑了，继续回到人中。当心开始犯迷糊、沉迷在人中了，知道“犯迷糊了”，但太迷糊时就要起身活动活动，别盯在人中那里。如

浸泡、昏沉、一动不动在人中，就终止练习，起来动动身体，看着身体行走；如果觉知人中时，自己的觉性很好，不迷糊，没有忘记自己，就继续觉知。心亮堂起来，你也知道，心迷失去想了，你也知道；无论心跑到哪里了，你都知道。比如现在的心跑去想了，跑去想的一瞬间，你要及时知道。

一动不动盯在人中的禅法并不适合你，它导致你的心过于收摄，努力觉知整个身体会更好，好过一味地觉知人中，否则心就犹如不动浸泡在人中这里，粘着于“如如不动”。

尽量觉知全身，好过于只单一觉知人中。试着动一动，看到吗？心好些了，舒服了，看到了吗？这样动动，觉知。以后要觉知全身，别只观人中，否则很快心就收摄、一动不动，不好。看到吗？它又要回去那里了，不好。如果这样就动动，然后有快乐，知道，快乐消失，也知道，苦也知道，好知道，坏也知道，不断感知着变化。如果像现在这样一动不动，就没有苦乐好坏可观了。它粘着在如如不动了。

学员4：以观腹部升降进行固定形式练习，平时生活中，心跑了及时知道，然后回到腹部起伏或行住坐卧，能感知到更细微的心理感受。平时特别喜欢想，烦恼的惯性极强，请求隆波开示。

隆波：修行别忘了隆波的指导，哪种业处都可以，观腹部升降也可以。关键在于及时知道自心，观腹部升降后，心静止不动，知道它静止不动，否则宁静太久，一旦退出来，嗔心会很重，（生起的）烦恼比平常人更强烈。要及时知道自己的心。心静止，知道，心散乱，知道。观腹部膨胀、收缩，但观腹部时，别只观腹部，如果只观腹部，就类似3号学员只观人中。要觉知全身，感知整个身体，看着身体膨胀、收缩

是观者；感觉全身，觉知整个身体。别让它收摄到腹部一处，如果只在腹部，就是奢摩他。想要进步就觉知全身，觉知膨胀的身体、收缩的身体，一会儿膨胀，一会儿收缩，不是“我”，不是“我的”，只是不断移动的物质，这样慢慢体会才可以从卡住的地方走出来。

觉知全身、觉知全身，身体动了，觉知，腹部膨胀，知道，腹部收缩，也知道，点头也知道。要觉知全身，而非聚焦。不是点头了聚焦在头部。什么意思呢？身体笑，去感觉身体笑，这样摇头也去感受，不断地觉知身体，就会好起来。感觉整个身体，觉知全身。

学员5：听法已经四年，感觉训练觉性好比在漆黑的房间摸索开关，曾和指导老师互动过，老师指导说，观心清楚些，可以直接观心，有怀疑时及时知道。现在能更多觉知到心的跑掉，看到心是自行抓取过去和演绎未来的。有时也可以不被烦恼欺骗，请隆波布置作业。

隆波：你的修行已经对了，不用调整。你的心安住成为知者、觉醒者、喜悦者了…但现在不是了，平常心才是最好的。佛陀开示说，平常心本来是清明的。观察到了吗？心是清澈、清明的。有烦恼时，心才会浑浊、灰蒙。接下来，如果心清澈，有烦恼来了，就会看到烦恼来了就走、来了就走，一切都是来了就走，心只是旁观者。你已经修对了，修得非常好。

学员6：心很难安住，请隆波检查修行。

隆波：你说心很难安住，已经对了。如果你说现在修行很好，肯定不对。心的痴

非常多，非常散乱，心不太有力量，类似于以前的阿姜宋猜尊者。

阿姜宋猜尊者以前像你这样昏昏沉沉的，尽管人是好人，但心是昏沉的。方法就是要动，不停动来动去地干活，不断地看着身体劳动，心作为观者。一旦观身体动来动去，很快心会走神，动来动去是为了帮助我们更快地回来觉知自己，因此努力觉知身体，不断地通过身体去劳动，扫地、拖地、洗衣服，不断地动来动去。如果你经常动来动去，接下来就会看见身体移动、心是观者，如此照见后，痴会灭去，心会获得提升。因此，用身体来帮忙，借助身体动来动去，别坐着一动不动。如果坐着一动不动会太昏沉，要不停地动，痴多的人要尽量避免使用静止的业处。如果昏沉，就要不停地动，之后心有了力量，就可以继续提升。

慢慢训练，打开YouTube等视频平台去看，或是打开CD去听，然后干点体力活，心慢慢会有力量。努力训练，别让心迷糊、忘失自我，要不断动来动去。6号又开始昏沉了，看到了吗？嗯，必须这样，但是现在不行，不好，要觉知自己，这样不错。

学员7：学法三年多了，日常家务特别多，有时觉知自己，但迷失与紧盯非常严重，每晚四十分钟固定模式练习，观呼吸或念佛陀，然后看心跑，不知道修行是否正确，请隆波开示。

隆波：修行正确，你的心已经提高了。如果修行错误或没有修行，心不会是这样，现在烦恼出现，你也可以看到，心有任何动静也可以看到。早期训练时久久才看到一次，但不停用功，每天去觉知、体会，接下来会变快，这取决于投入度，投入在不断及时知道自己的心。如果对自己的心没兴趣，只是一味关注外在，禅定无法生起，心也不能安住。别让心这样跳进去，回来觉知自己。7号，退出来……抬头……现在比刚

才好些，就这样待着，心一旦跳进去，及时知道；心跑去想了，及时知道。

平常就待在这里，去觉知，不要呵护它，这也是无常的，但这里比较好。体会到吗？心在这里没有能耗，没有做什么。跳进去紧盯时，心仍然耗能。现在心跑去想了，跑去想了要及时知道，回来觉知自己，现在送心去观了，心跑动了，退出来，退回来觉知自己。对，回来觉知自己，但还是忍不住要观察，不用守着观察，感觉生起后会自然看见，现在不用去观是什么感觉，也无需去找这一刻有什么所缘，就平平常常地觉知自己。一旦心跑下去观，要意识到心跑了，心跑去想了，意识到心去想了，心就可以安住、凸显。继续不断地训练，你的修行已经进步了。

学员8：三年前参加过禅修，那时还不会修行，但得到了隆波鼓励，一年多后才会觉知自己。现在持五戒，每天固定形式最少一小时，念诵半小时，心跑了知道，肯定不会放弃修行的，不过不清楚现在的修行状态，请隆波开示。

隆波：训练已经对了，训练对了就继续用功。比如你听说训练对了非常高兴，也要知道。感知每一种生起的感觉，看到每一种感觉的消失，每一样都是来了就走，我们是和它们毫无关联的旁观者，对一切保持中立。如果心不中立，那么就“满意，及时知道；不满意，及时知道”，持续练习。训练得很好，非常不错。

每个人都很好，非常好！4号，要觉知自己，心已经跳进去了。4号要退出来，嗯，退回到这里，而不是那样浸泡着，仅仅只是觉知、觉知，剩下的人要用心修行。

剩下的100人要尽量觉知自己，像隆波刚教的那样去用功，有什么可以分享的，就

去分享，比如有所领悟，就分享领悟。

我们用心持戒，不随顺烦恼；我们训练心安住，让心有力量；每天安排时间修行，开发智慧去观察名色身心工作，自心只是知者、观者。常常这样努力训练，心就会提升。

在修行方面，高僧大德能帮忙的只是指路，我们必须自己走。好比吃饭，高僧大德也许说：这个可以吃，但放到嘴里后，必须自己咀嚼、吞咽。法也要自己动手，如果不用心修行，随着时光流逝，自己只是虚度年华，心只会越来越脆弱。

心的自然特性就是不停地下堕，我们必须每天努力训练自己。有戒、有定、有慧，心就会逐步提升层次，慢慢好起来。到了某一天，我们就能抵达离苦。但如果只是粘着于世间快乐，隆波说了，世间的快乐永远夹杂痛苦。有钱也要苦，有什么都必然有苦。有房产必然牵挂、担心。世间带来快乐的事物不会只赋予快乐，里面永远夹杂痛苦和负担，但我们必须和它们共处，不排斥它们，只是要会与它们共处。共处时别成为它的奴隶，而要逐步提升心灵水平，以便有一天遇到真正的、永恒的快乐——大乘佛教称为净土。

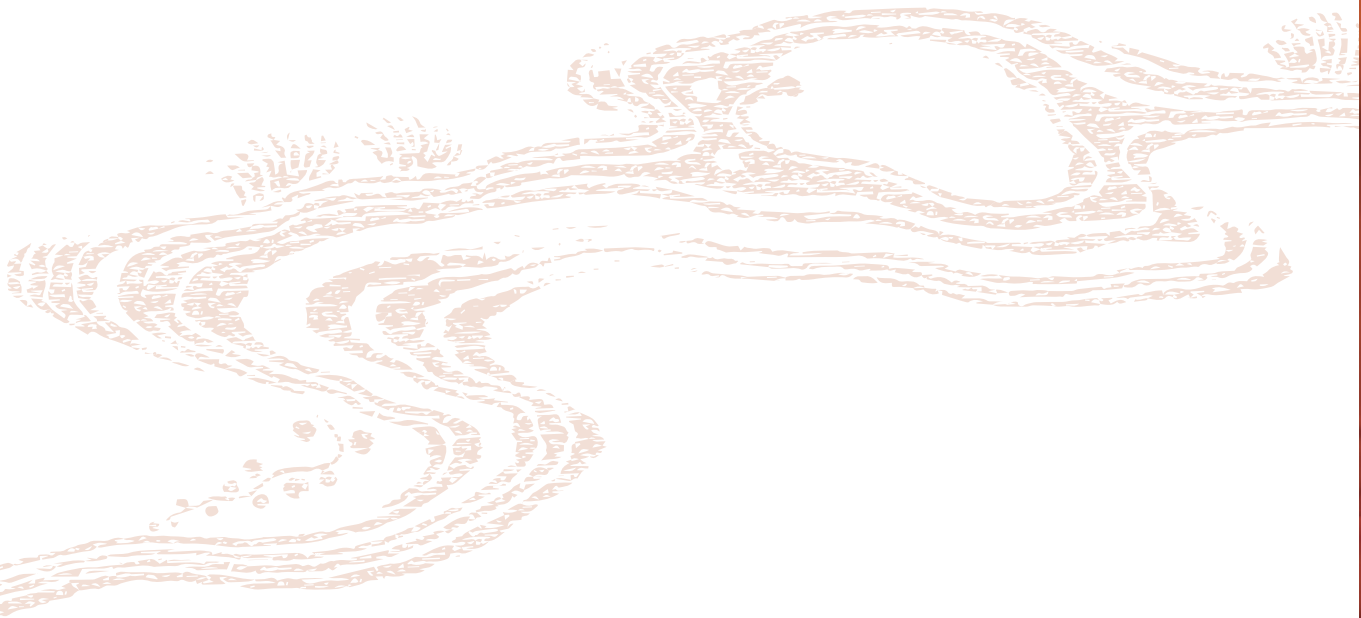
听说过“净土”吗？净土并不是某一世界，而是心自由自在的状态，是心摆脱了烦恼的状态，是心完全与佛合一的状态。

我们的心和所有的阿罗汉合二为一，同样的纯净无染，即是净土，称之为“诸佛所聚处，诸阿罗汉所在地。”净土不在远方。当我们的纯净的那一刻，净土立即会呈现在眼前。

心要想纯净无染，必须止息欲望、渴爱。要想止息欲望，必须具备智慧——洞悉身、心的实相，不再执取，明白它们只是暂时的现象，来了就走。

心保持中立而不执著，就会放下，止息欲望。欲望一旦止息，净土就会在自身生起。

净土不在西方，净土与我们同在，就在眼前。慧能大师和黄檗禅师开示道，“睁眼就见到了——醒来就在，睁眼即见”，根本不用去他方寻觅。





貳

2021年
8月28日





你信吗？
看破世间的方式居然是向内自我探索

不要排斥正在发生的事。我们现在必须面对的一切属于果报，是改变不了的。但是当不善业的果报现前时，如果我们力所能及地行善，那就会淡化旧恶业的影响力。

比如，小心地守护自己，好好保持觉性，以智慧不断地知道自己的身心。身体移动，不断地觉知它，当我们一不小心用手摸脸或揉眼睛时，手一动，（由于）觉性意识到了，就不会那样做，于是新的善业会帮助我们不至于感染到病毒。旧业的果报让我们必然身处在到处是病毒的社会，然而基于新的善业——保持觉性、身体一动就觉知到，我们便不会用手摸脸。

大部分人的心都是苦闷和担忧的，可是练习有觉性地及时知道自己的心，并且以智慧理解事实：（了知到）我们必然遭遇这样的情形，不管多么讨厌新冠肺炎，但只要相关因缘在，病毒就会在。因缘没有了，病毒也就消失了，那时即使想请它留步，它也不会存在。一旦明白这点，就不再担心。相信业与果报，如果有旧业外加当下的疏忽大意，就可能染病，无法治愈就是死路一条——心愿意接受这点，就不会担惊受怕。

法可以帮到我们。觉性及时意识到身体的动，就已经在很大程度进行了自我防护！觉性加智慧及时知道了心，保护心不令其苦闷，有房住、有饭吃，已经应该知足了。只要还活着，还有呼吸，就有力量修行。与其边呼吸边担心，不如边呼吸边觉知，利用居家期间好好训练自心，免得浪费机会。如果在居家时精进实践，当疫情过去，你将发现自己的生命在居家期间获得很大的提升。

日复一日地训练心，就会长大成人。人不是由于年龄而成熟的，有些人年事虽高，心态却幼稚如孩童。使我们长大成人的是生活阅历。比如，我们经历百年一遇的全球性传染病，就会拥有生活阅历，接下来生活再难，也不会觉得难，之所以这样是因为已经经历过了。

曾经不得不居家隔离，手头紧张、生活拮据，要想活命需要以极大的觉性与智慧来护佑。每天要吃饭、要花销，在这种情况下，我们都能生存下来，后来的生活出现任何问题都不会过于恐惧，（只觉得是）小菜一碟。

曾经困难，就不会再怕困难，就像坐过牢的人不怕牢笼，所以很快会再入狱，才出来没几天就又进去了，因为不怕的缘故。这是从负面角度说的。从正面角度讲，当我们有了更多的经验、更多的成长，生活阅历将给我们带来很大的助益。生来一帆风顺的人，遇到一丁点问题，比如伴侣没跟自己说话，以前每天视频通话，今天一句话没说，就可能痛不欲生地寻短见了。

脆弱的人往往缺乏生活阅历，而失败、失误过并且拥有阅历的人，将会更理解世间、理解生命，不会浑浑噩噩地生活下去。因此，恶劣的境况不只有坏处，当我们具备觉性、禅定和智慧时，恶境也能赋予我们数不清的好处，让我们得到（宝贵的）经验。

生活经历的每次艰难困苦都会让我们长大，不再是整日做梦的小孩，异想天开、不切实际，对现实社会与世界一无所知。阅历太浅会成为心怀鬼胎者的诱饵；而阅历丰富，在面对各种信息时能够头脑清醒、以智慧甄别真伪，一目了然。例如，隆波对此便很擅长，因为毕业后在国安局工作过3年，之后又在国家安全委员会工作了十几年，看到新闻后，辨别真假是没有难度的，不会大惊小怪。心知肚明世间就是这样，为自身利益而尔虞我诈，自己不会上当受骗、闷闷不乐。

因此要努力训练自己，每经历一次危机，都会获得成长；每成长一次，就对世间疾苦具备更强的免疫力，也越来越了解真理。比如，原本衣食无忧，后来父母突然去世，我们一夜之间成了孤儿，历经过一段时间的艰难困苦，很快就能自我适应。有经验了，（知道）必须自助。

从小到结婚成家都是一团和睦，如果丈夫某日突然出家，自己会感觉茫然、郁闷，想找靠山，另寻他人……这就是没长大的标志。长大成人者明白，与所爱离别是生命的常态，我们可以照顾自己，无需将生命托付他人。一旦做到，就会更加成熟、不怕独处、不怕寂寞，因为从未觉得孤独过。

我们拥有绝佳且忠诚的朋友——觉性、禅定、智慧。只要我们不抛弃它们，它们是不可能遗弃我们的。可是人类的朋友或爱人哪怕相依为命，对方依然可能在任何时候抛下我们——有时是活着却找了别人，或是出国留学，独留我们在家，又或是生死之隔，对方去世而我们还活着。心经过训练，就可以独自面对上述这些情况，不用哭哭啼啼到处找外在的靠山，否则一生都得靠他人，无法自立。

如果了解世间、理解生命，生活经历过种种逆境并且理解它们，我们可以举重若轻地与其共处；即便苦，也只是苦一小段时间。

我们要有信念：自己的幸福如果取决于别人或他物，那是不稳固的，因为别人会变，自己也会变，各种事物都在迁流，例如有人想要出人头地、升官发财，即使成真也是暂时的，最后还是两手空空。活到隆波这岁数就会看到，那些争权夺位的人最终都死了，什么也没留下。如果好好训练禅定，有“眼睛”、有“耳朵”，忆念到那些去世的“伟人”，就会感到他们非常憋屈、根本不快乐，争得你死我活，结果呢？恶道，能落得多好的下场？

因此，了解世间、理解生命，能解决温饱问题，不害人害己，活得清清白白，自食其力，就是最好的了。在物质方面，九世先王教导自给自足，如果生活自给自足，今天也不会惊慌失措——能养活自己、解决温饱，并非必须发财，有机会发财就发财，没有机会也可以生活。对一切知足……如果是修行人，精神方面也知足，那是很快乐的。

人的生活需要很多吗？衣服两三套就够了。出家人只有一套都够用！一天两三顿饭就解决了，出家人日中一食也没发现有什么问题。所以，心懂“知足”就没有艰难可言；即便难，也只是一点而已。请努力地训练自己。

法，具有极高的价值与益处，年轻人疏远佛法，不懂珍惜，我们爱莫能助，已经广而告之，尽了职责，接不接受是他们的事了。

世间众生，随业流转，现在的人跟以前不一样，以前的人跟寺庙、僧众、佛教走得很近。

隆波是十二月份出生，第二年七月不满周岁就开始进寺庙。隆波是由养母抚养的，每个佛日她都去听法，非雨安居期，寺庙每逢佛日都会讲法，雨安居期间，有些寺庙甚至每天讲法，养母将隆波包在襁褓中、放在法座旁，从特别小的时候，隆波听法就不哭闹，大一点会走会跑了，法师一讲法，隆波就跑去玩。一讲本生故事，隆波就跑来听，耳濡目染，每天早晨都帮忙把饭端到大门口桌上供僧。看到出家人也觉得亲切、熟悉。上小学时的学校也在寺庙内，对寺庙熟悉，看到出家人倍感亲切。在小学的后半期，隆波在一所寺庙的学校学习，名字就不说了，在帕帕柴五路附近。午饭后，就到戒堂打坐，那戒堂年久失修、摇摇欲坠，隆波会进去独自打坐。

小小年纪但对寺庙的一花一草都很熟悉亲切，看到主佛像破旧不堪，用手触碰佛像膝盖，水泥剥落下来，破旧到那程度，觉得：噢，佛垮啦！以为佛像就是佛。望向戒堂外，看见出家人走来走去，心里感觉根本不是“僧”，只是剃度的普通人，并不是“僧”，真正的“僧”在哪里呢？内心觉得真正的“僧”不在这里，不是普通老百姓。佛在哪里呢？佛像都垮啦，佛在哪里？那时心里感觉佛教可能已经没有了。如果佛教没了，自己也不退缩，自己找！如果没有高僧大德指导，就自己努力找出路。那时并不明白找出路即找离苦之路，但内心感觉自己要找某样东西。稍大些，7岁跟隆波李尊者修行，上学10岁多一点，感觉必须自己找，于是努力练习吸“佛”呼“陀”，每天从未中断，没有人要求和强迫，是自己用功，因为心习惯修行了。



现在的孩子不习惯，不去寺庙也不听法，父母的话也不听，高僧大德也冒犯，心顽固不化，僵化的心是提升不了的，会不断迷失在世间。长大后变成胡搅蛮缠、自私自利的大人。

但世间就是如此，无从逃避。隆波分享这些是为了让大家了解，一切都变了，老一辈成长在崇尚佛法的环境里，现年轻人的生活环境并不崇尚佛法，只是被大灌世间的迷魂汤。

“油管”上，观看隆波法谈的人数一般几千、最多上万；可是无厘头的短视频，观看量一天就上十万，世俗之风和烦恼之流早已风卷云涌。隆波的职责只是把佛法分享出去，有福报者虽为少数，也毕竟还有，他们接触到法以后就会获益。

这不是隆波自说自话，而是源于高僧大德的嘱托。自从1982、1983年禅修以来，隆波蒲尊者就叮嘱隆波：“你去弘法吧，跟你同样秉性者是城市人，不再是农村人（城市人是脑力劳动者，而不是体力劳动者），以后你这类秉性者非常多，如果他们听到你分享的经验，将会从中受益，利益到其中一部分人。”

因为高僧大德的叮嘱，所以隆波坚持弘法。真正的佛教徒很小众，事实上，也不是现在才变成少数，从佛陀时代起，每个时代的佛教徒都是少数派。

乌巴帝沙向老师善柴辞行，准备在佛陀座下出家。老师善柴说：你去吧，我不去。他邀请自己老师同去。乌巴帝沙就是舍利弗尊者，只是那时还不叫舍利弗。乌巴帝沙极力邀请，最后他的老师回答：“你自己去吧！聪明的少数人会去找释迦牟尼佛，愚蠢的多数人会来我这里。”看到了吗？自佛陀时代起，聪明人就是少数；愚昧、迷信、不自立的是多数，哪朝哪代都是这样！

为什么我们感觉泰国、缅甸、老挝或柬埔寨有很多佛教徒呢？占总人口90%以上，说明为数众多，但实际并非如此。当佛教传到金地（缅泰一带）时，融合了鬼神信仰、祖先崇拜、自然崇拜，大多数佛教徒并不是真的佛教徒，而属于杂糅的佛教，表面上有一点佛教的影子，本质上并不是真正的佛教。

比如缅甸有数不清的出家人，三分之一男性是僧人，全国一眼望去到处有僧，有人就以为缅甸比泰国佛教徒多，其实不然。事实上，缅甸人仍在信奉鬼、崇拜“土地鬼”。“土地鬼”属于地方性的鬼，全国有几十位，缅甸人仍保持这样的信仰，遇到困难就祈求“土地鬼”，类似我们苦恼时去求隆波索通（佛像）或去玉佛寺许愿，还不能算是佛教徒的。

“佛”的意思是指“知者”。知道什么？知道事实，了解真理。关于外在事物，如果问有天神存在吗？有的。能帮到我们吗？能帮到部分，但不会超过业；如果我们想离苦，没有谁能帮我们，必须自助！

佛教徒不是只求活在世间。活在世间去求天神帮忙，基本是可以的，但祈请天神点化我们体证道果，没有谁能办到，即使佛陀也无能为力。

佛陀曾说，他只是指路人，我们必须自己上路，这是必须厘清的。三宝是我们抵达纯净、解脱的皈依处，除此之外，敬奉天神类似供奉祖先，是把他们当作祖先、当作有恩德的人来供奉。

佛陀并没有教我们知恩不报，比如古人敬奉谷神，现代人会说谷神是虚构的，农业科学家才是谷神真身，但古人敬奉稻谷是教人知恩懂恩，对大自然心存感恩就不会破坏环境。现代人聪明过了头，有恃无恐，为满足日益增长的私欲而大肆破坏环境，因此古人信仰也是有好处的，并非一无是处。



现代人没有皈依处，唯利是图，所以当今社会一直动荡不安，全世界都是如此。但隆波一开始就说了：我们改变不了外在，必须与之和平共处。世间必然如此，而且下一代会更恶化，因为他们是在不断恶化的环境耳濡目染成长起来的，只会更远离佛法，更暴力、更自私。但只要我们还没死，就要能与之和平共处，以了解事实的方式共处，坚决不当“愤青”。就像小孩到处惹事生非、设置路障，让我们行走不便，别对他们生气，他们从现在就处境艰难，未来也艰难，可怜啊。

佛教修行人是不与环境为敌的，只是我们以看破的方式生活在环境下。彻底看破世间的方法是自我探索！有人听到觉得奇怪，为什么认清世间需要探索自我呢？因为所有人都把自己当作世界的中心、宇宙的中心。在看世间时，总期待世间按照自己的意愿发展、宇宙按照自己的心意运转，一旦没有如愿，就出现冲突和对抗——对抗世间、排斥环境。如果回观内照，认识自我，探究身与了解心，就会洞悉到身并不稳固，不久便分崩离析，有人想有对象、伴侣，如果了解不久就得离别，对方可能死，自己也可能死，为何还要找呢？给家里找一具尸体，增添了火化负担。修行会明白去找老公、老婆等于找来更多尸体，必然是负担。死前得互相伺候，死后还得火化，观察心就会发现心里呈现的一切全是暂时的。

每天拼死拼活只因为想拥有快乐：发财致富是因为想有快乐，出名也是因为想有快乐，有权有势也是因为想有快乐，长寿也是因为希望享受快乐得久一点。如果有觉性、有智慧，就明白此路不通。

快乐来了很快就消失，世间快乐总是夹杂着苦，无论哪方面世间快乐都掺杂着苦。修行以后就完全明白！比如追求一个女孩，担心追不追得到？有些人不怀好意，把这叫作“泡妞”，骗到手就心满意足，还会做积分。这年头女性也积分数“吊”了多少男人，跟猪狗的生活没什么两样，都忘了自己是人。

如果修行就会发现：我们想得的事物在得到之前需要付出千辛万苦，得到后又维持不了。我们认为会带来快乐的事物永远掺杂着苦。比如觉得坐公交车不舒服、闹心、拥挤，还得等，就存钱或分期付款买车，到手后却增加了负担和开销，出行便利了吗？也没有，到处都堵车，坐地铁反而还快些。有车就有包袱，停到哪里？小偷会来偷吗？轮胎盖甚至气门针都有人偷，每个零部件都可能被偷，全是负担！

世间快乐都连带负担。买了房就有负担照顾、维修、保养，走到哪里都担心坏人来偷，全是负担。我们追求的对象无论是物件、人或动物，能带来快乐与满足感，同时也带来负担。其实负担就是苦！所以佛陀说，有田地就会因田地而苦，有牛就会因牛而苦。现今我们没有田地，但是有房、有车、有电视、冰箱等七七八八的东西，这些拼命追求来的最终还是两手空空。

当泰国人为去世者行洒水礼时，有被触动吗？一动不动躺在那里张手让大家洒水。为什么张开手让大家洒水？正是要教给我们法：根本带不走任何东西。

如果看破世间，就不会拼死拼活给自己找负担、找苦受，轻松洒脱地活在世间，身心自给自足。身体自给自足是指有饭吃、有房住。有一份维系生计的工作，不拖累他人、不成为社会负担，就非常满意了。一个人再有钱，一天也只吃那么多，无论多富有，一次也只穿一套衣服。撒手人寰时只能有一副棺材，而且这唯一的棺材还要被烧掉。最后剩下什么？来时两手空空，去时两手空空。唯有业随身，也就是自己的善业与恶业。因此，心非常重要，要尽力训练它长大。

世间也在教导法，让我们看到世间的不圆满，永远都有苦。每个人必然跟所爱的对象分离，必然碰到不喜欢的对象，自己的身体必然会老、病、死；自心求来的快乐却不长久；讨厌苦又驱逐不了。一旦明白了事实，明白事实就是明白法，法就是真理！法就是事实！

世间事实与法的事实，即“世间法”与“出世间法”。了解世间事实，就能快乐地活在世间，明白出世间的事实，拥有的则是无需外求的快乐。这种快乐是持久的，世间的快乐并不持久。

因此大家要扔掉无关紧要、临时借居的事物，吃住基本不愁，够生活，不给社会添负担就可以了。不过有机会发财致富也没问题，发了财可以有能力帮助更多人，这是佛教徒的理想生活。以前一些有钱人不追求个人享受，往往用来修寺、建庙、筑塔，成为如今的旅游景点，剩下去慈善救济穷人。比如，给孤独长者一辈子为贫困者施饭，被称“给孤独长者”，即“给流浪者布施米饭的人”。“给孤独长者”并非本名，他的本名叫“须达多”，人称“给孤独长者”，即给无依无靠者施饭的人。

可以发财吗？可以，但不是发财之后永不知足，而是为了有更多机会帮助困难的人。在精神层面，要提升自我。

世俗方面要懂得知足，多余部分捐助他人。在法的方面，修行直到“够”。真的会“够”的！修行到了一点会“够”，现在还不“够”，就继续修行。

今天就到这里，等会儿检查禅修的进度。



学员1：明白了修行方法，心更频繁归位了，看到心的一些现象，但未安住时仍会陷入其中，觉得修对了且修得不错。但最近嗔心生起频繁，看到了排斥，看到那只是一种症状，而且“自我”常态化。请隆波检查我对修行方法的理解，并指出我的盲区。

隆波：此刻，心归位了吗？用点头示意。现在，心归位了吗？归位了，对吗？其实并没有，心依然不平常、不自然，心仍在外面。

轻松些，先忘掉修行，彻底忘掉。呼吸，觉知，别打压。非常散乱就吸气念“佛”、呼气念“陀”，别去控制心！

现在心跟刚才不一样了，感觉得出来吗？刚才跑到了外面，你说心是安住的，其实没有，心安在了外面，要小心，这里很容易错。隆波就在这点犯过错，心到了外面却以为安住。

如果心是现在这样就可以开发智慧了，因为心已经和自己在一起了，觉性捕捉到身体，就会照见身体无常、苦、无我；捕捉到出现的感觉，也会照见无常、苦、无我；知者本身也是无常、苦、无我的。凡生起的一切，无论身体、感受还是心，全是无常、苦、无我的，“我”不存在。

修错禅定时，心会静止、空白，一旦受到干扰从这种状态松脱出来以后，又会脾气暴躁，但心真正安住时是不会脾气火爆的。

学员2：以念诵加上数数作为固定形式修行，念诵并且一遍遍地数，有些片段看到心跑去想，有时看到念流，心指挥身体工作。日常生活觉知较少，有时粘着于宁静与昏沉，必须努力提起觉知，加大觉知力度。请隆波慈悲指导修行及需要注意的地方。

隆波：几乎所有修行人的问题都在于禅定不正确，心没有归位、安住或是憋闷、紧绷，这属于没有真正的禅定。如果心是觉知的、觉醒的、喜悦的，又有另一个问题：粘着于禅定，不愿开发智慧，最常出现的就是这两大问题。

你在打压心，打压自己。打压自己，让身苦心苦让自己受苦，这是自我折磨的苦行。特别苦，就会憋闷，憋闷就容易暴跳如雷，前面你的心就是往这个方向在发展，别压制身心让它们受苦，而要如身本来面目地知道正在呈现的身，如心本来面目地知道已经呈现了的心。比如身体坐着，感觉到身体坐着，心是观者；身体正呼吸，感觉身体在呼吸，心是观者，不断这样去训练。心方面则是看到刚走神了、知道刚走神了、生气了，此刻知道刚才生气了，观心有一个“了”：贪了，生气了，迷失了，散乱了，萎靡不振了，而后觉性紧随着意识到。观身则是“正在”：正在行、住、坐、卧，正在呼气、吸气，正在动、正在停，两者是不同的。

观身称为“刹那当下”，即当下在移动，观心则是“相续当下”，与当下相连。生气时是没有觉性的，觉性意识到生气时，那时没在生气，生气已成为过去。这样逐步去观，心就可以开发智慧。但如果去打压让它静止，那属于自我折磨的苦行，无法开发智慧。

感觉到吗？修行后感到憋闷压抑，为什么会出现自我打压到了憋闷的地步？因为有贪、想好、想要修行，要及时意识到“想要”。想要修行，知道“想要”，一旦“想要”灭去，继续练习。一修行，很快又苦闷起来，去体会为什么修行后又苦闷了？因为想获得好的结果。

起先想要修行，及时意识到以后，“想要”灭去，然后开始练习，又再苦闷，去体会那时因为想要好，想要快乐、宁静、进步，想让觉性生起、智慧生起……进一步及时意识到心的“想要”，不断去知道心里的“想要”，就是这导致打压身、控制心，让你苦闷而且无法真正开发智慧。



学员3：前段时间病了，刚刚意识到自己修行太用力，近期在担心、猜疑生起时，觉性往往跟不上，要过很久才意识到。其它烦恼基本还跟得上，所以尽量少看新闻以及每天诵经10-15分钟修习奢摩他，请隆波指导接下来的修行。

隆波：心还很散乱。减少看新闻就对了，看新闻令你特别散乱。为心找个临时的家，比如诵经，有空就念诵，不用念长篇的，短一点也行，只是佛法僧、佛法僧这样念，不断地念，好也行，不好也行，但别间断，心就会比现在好。等心有了力量，修行就比现在更上一层楼。

现在你的心还没有力量，仍然躁动，试着在心里念给隆波看。以轻松、舒服的心，不停地念，别让心昏沉，别去带节奏让心迷糊，以平常心念诵，睁眼也行。佛法僧……眼睛睁开也行，闭上也可以，但如果闭眼迷糊，那么睁眼更好，念着念着如果迷糊，清醒后会脾气火爆的，因为粘着于静止，一接触外在就会大发雷霆。要不断地念诵，给心找个家，把念诵的内容作为心的家，很快心就有力量、清新、舒畅，然后开发智慧——分离蕴界……

学员4：上次隆波指导去观身，现在能够更自动自发地观身了，可以分离身体苦受，身体工作时也看到心工作。每天坐禅，有时憋闷，有时在震动，有时呼吸停止，看到光明一片甚至身体局部消失，但仍迷失严重，而且开发智慧非常少。请隆波慈悲指导接下来的修行。

隆波：修行已经对了，心开始有力量。修习毗钵舍那……心有力量、正确以后，如果心运动变化，就去观心，如果心空、静止、不活跃，就去观身，透过思维去帮助：身体并没有自己想得那么美，你属于特别爱身体的人，感觉自己很漂亮，很爱身体，因此心有力量就去思维身体并不真的美，从头到脚全是粪，先这样慢慢分析、思维，很快心将松开对身体的执取，然后去观身体不是“我”，是四大聚合的物质。你还拥有另一样——禅定非常好、智慧犀利，直接去观一切都没有“我”，一切都不是“我”，漂亮、美丽的身体不是“我”，所有感觉、念头也不是“我”，“我”不存在。

不断地体会，心会突感索然无味，及时意识到索然无味，索然无味灭去，之所以索然无味是因为心特别喜爱身体，一旦看到身体一无是处，心会索然无味，你要有觉性进一步知道心的索然无味，最终心会中立。

隆波所说的这些要花一段时间去持续地观，不断地觉知身体，禅定如果够，就去观身不是“我”。禅定不够，就觉知身体，看到身体移动、身体呼吸，如果想有智慧，就观移动的身体不是“我”，呼吸的身体不是“我”。

学员5：固定形式修行大约每天一个半小时，用“佛陀”作为临时的家，日常生活偶尔能觉知“佛陀”，心仍然散乱，感觉一直有念头，心轻盈些了，但烦恼很多且仍会迎合烦恼，导致修行没有取得应有进步。有时想到已死去的人，心会伤感，空荡荡，但还不敢回观自己，请隆波指导。

隆波：之所以不愿回观，因为它爱自己，担心“我”会消失，仍然对自己紧抓不放，你的修行不错，修行真是不错，心力增强了很多，就用这样有力量的心来观身观心，你可以看着心在工作，不断地观察体会，看到一切生了灭、生了灭，修行很好，继续用功直到量足够。

修行是有“够”的，“够”的时候道果会立刻生起。看到了吗？心一直在变化。非常好，继续用功。另外，开发智慧不能永远在路上，也要修习禅定，禅定是不能忽略的，忽略了就会散乱，无法真的开发智慧。

观心会获得禅定，观身也能得到禅定，一有禅定就开发智慧，觉性捕捉到身体就会看到三法印，捕捉到心也会看到三法印，一切都演示三法印，观下去直到心愿意接受。现在心还不接受，仍然觉得不舍、惋惜，继续去观，直到心愿意接受。

学员6：这段时间心卡在外面，在观境界时觉知好像不清晰，觉得禅定不够。主要问题是日常生活心不愿待在临时的家，请隆波慈悲指导。

隆波：直接去忆念自己的骨头，看着脊椎骨是这一条线，常常忆念，很快心就会好起来，观长长的脊椎骨，去觉知，不断地感觉。

学员7：每天以出入息做固定形式练习30分钟，心常常跑开，都是紧随着觉知，白天时紧随着觉知各种生起的境界，时而觉知，时而长时间迷失，心仍然散乱，自我评估3年来的修行进步了百分之二十，会继续坚持和精进。

隆波：很棒！能够自我评估，不错！要跟临时的家在一起，心没有临时的家，如同无家可归者只能漂泊。让心和呼吸在一起，心跑到呼吸，及时意识到；心跑去想，及时意识到。安排时间不断和呼吸在一起，多训练这个。至于禅定，有觉性就不会有损失，但如果禅定缺乏觉性，那么不修更好。

你去修安般念，呼吸了觉知，呼吸了觉知，或者心跑了知道：跑到呼吸上知道，跑去想了也知道，不断地知道。一旦意识到了，就继续跟呼吸在一起。但跟呼吸在一起要注意：心跑了知道它跑了，直接扔掉，然后回到呼吸。不要拉心回到呼吸。完全扔掉那颗迷失的心，归零重来，重新跟觉知呼吸的心在一起。一个片段、一个片段地活在当下，彻底扔掉迷失了的心，回来和当下觉知的心在一起。这样用功，禅定就会进步。

学员8：我想汇报修行成果——善法欲更多了，对核心原则也更理解，看到心扑过去听声音，看到微细的不快，看到高兴也是苦，看到身体空空洞洞，对心的干预减少了，请隆波慈悲指导修行的不足。

隆波：此刻还在干预心，当下你是这么做的（隆波模仿）。最好的心是平常心，只是在觉知自己。普通人的心是平常的，没有造作，是自然心。不过很快就被烦恼牵走了，散乱了。而你们呢？心只有片刻的平常，一想到修行，就想好，就又装修心

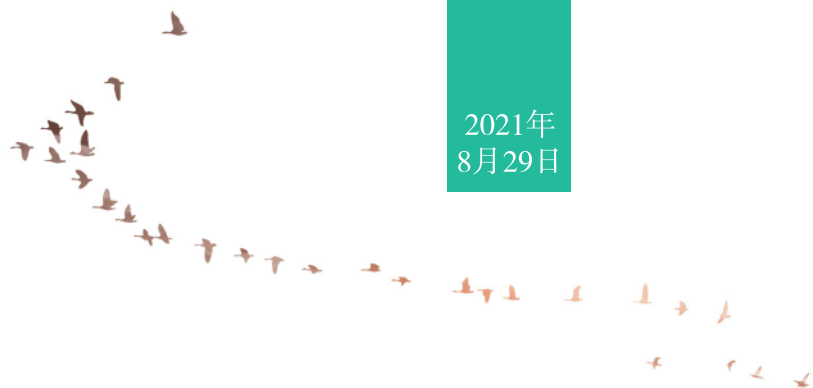
了。装修心让它好，让心一动不动，你现在仍在呵护心。要松开“呵护”，放开对心的打压。暂时忘掉修行，完全忘掉。现在的心比刚才更轻松，感觉到了吗？这样的心比刚才要好，要用这样力道的心去觉知。如果比这个力道重，就不对了，比这重就是紧盯，去训练这个。不要让心一直这样紧盯，太累。





参

2021年
8月29日





中道之「中」

别让自己修行得太苦、太难了。修行一旦过于认真，难免就会打压身和打压心。我们应该走上中道，而中道是不松也不紧的。

“松”是一种自我放纵。如果日复一日放任身心去迎合烦恼（的牵引），那就是太松懈。太紧的情况则是，只要一想到修行，就开始打压身和控制心。一切错误都不出这两类极端——太松和太紧，因此我们才会始终无法契入中道。

所谓中道，就是不紧不松的八支圣道。简单来讲，八支圣道就是戒、定、慧。持戒太松了不行，太紧也不行；修定太松了不行，太紧也不行；开发智慧太松了不行，太紧也不行。我们必须真正地走上中道。

隆波就遭遇过持戒太松的情形，那是在烦恼的驱动下，为了迎合烦恼而曲解了持戒。隆波在大学期间短期出家，寺庙不错，大和尚也有修为，是隆波般亚尊者的春帕

坦寺。那里有位出家年头很长，但算不上长老级别的僧人，他说，持戒不能愚昧，不要去为难自己。比如过午不食，在中午十二点之前开始吃就可以，不要执著！太执著于戒条是不对的。既然如此，那还不如不持戒呢。

因为，迎合烦恼就属于太松懈了，想要一直吃吃吃，吃得久一点，还号称这是“不执著地持戒”。既然都不执著了，何必还要持戒呢？还不如放弃呢，反正已经松懈了，甚至还宣扬如何钻戒律的空子，这就是太松。

至于太紧，则随处可见。持戒到紧张兮兮的地步，生怕有过失，从早到晚小心翼翼，明明没做错什么，可是心就是不安、担忧、害怕，极度谨慎，总是在嘀咕着有没有破戒？怕犯错，在巴利文被称为Vippaṭisān，是指心无缘无故地焦虑不安、疑神疑鬼，自己吓唬自己。

持戒不要太松，也不要过紧，我们应该透过觉性，有觉性地呵护自己的心，这才是恰如其分的。如果持戒却不强调觉性，就会变成只是在强调行为规范。

粗重烦恼的驱动，大多是和追求感官享受有关的，想吃、想睡、想玩等等的——都属于太松。还有一类人认为，自己必须尽善尽美，持戒到极度苦闷，那也是行不通的。

持戒不是为了让自己苦闷，而是为了克制心不去迎合烦恼的手段而已。它不是透过压制自己来不让自己有烦恼，而是为了调控心，不至于被烦恼操控。如果你是在压制心，不让心有烦恼，那就是太紧。

中道的“中”是不紧不松的。持戒一定不能太紧，也不能太松，要了解来龙去脉，保持觉性。例如：有位僧人生起淫欲，但出家后不能手淫，所以他以运气的方式射精，却声称因为手没有碰，所以不算破戒。其实明明是破戒了，因为“气”也属于身体，也算是有了身体的行为，运气射精就是为了迎合烦恼而在曲解戒律，这属于太松。又或是把过午不食理解为是开饭的时间，如果没吃饱，可以吃到下午一点，反正是正午之前开始的，这也属于为了迎合烦恼而去曲解戒律。

居士持守五戒一样要小心，既别迎合烦恼，也不要持到苦闷，一举一动都怕破戒，就属于太苦闷了。简单可行的方式是，有觉性去及时知道自己的心，无论什么烦恼生起，及时知道，仅仅只是这样，戒律就会自然而然完善起来。破戒，是因为心被烦恼控制了；太紧、太想要好……“想要好”听起来不错，其实也是一种烦恼。

修习禅定是同样的情形，在训练时，既不要太紧，也不要太松。几乎百分之百的修行者在坐禅时都太紧了。

禅定是指心的安住状态。禅坐的目标是必须宁静、安住等，如果有“想要”在驱使，那样已经被烦恼牵着走了，却没有意识到。一旦想要宁静、想要变好，想要这样或那样，就会打压自己，开始控制身、压抑心。

比如经行时，规定自己以特殊的节奏来走，哪怕稍微动一动，都要谨小慎微，这是非常压抑的。又或是坐禅时，使用某个限定的姿势，必须挺直、全身紧张，苦到腰酸背痛、四肢僵硬，颈椎病也犯了，这都是因为打压得太狠，波及到了身体，或是太紧绷地强迫心去拼命地盯着看，也属于太紧。

以前你是怎么走路的，现在还是那样走就行了，只不过走的时候要保持觉性；打坐时，习惯怎么坐就怎么坐，如果习惯隆波琨长老的“乞丐”蹲，蹲了以后禅定很好，也可以。并不是必须坐得漂亮、走得端庄，那都属于身体范畴，与禅定无关。当然，也不是鼓励大家软绵绵地瘫坐，靠墙、靠柱、靠东靠西，伸长胳膊舒展着腿，那样很快就会呼呼大睡，坐来坐去就什么都不执着，倒头便睡“定”了，这样属于太松，属于迎合了烦恼。再比如，吸“佛”呼“陀”，很快开始担心Line有没有留言？脸书有没有回复？有没有新邮件？如果三心二意，还不如别去经行和打坐呢，何苦装模作样地自欺欺人？！

实际上，我们的心一直陷落于“滚滚红尘”之中，不是在牵挂着网络，就是在担心这个、惦记那个，这些都属于太松。

修习禅定时应该认真，因为这是以修行来供佛的时间，而不是娱乐的时间。把手机设置为飞行模式，不必设置震动，把它放得远远的，不用去看。否则，别提修定了，那是不可能成功的！同时，修习禅定也不用太紧，必须这么走、那么坐……（要知道）禅定是属于心的范畴、精神的层面。

如果要获得宁静，就应该持续地引导心去跟能够带来快乐的单一所缘在一起。比如，隆波练习吸“佛”呼“陀”就会感到快乐，从七岁就这样训练了。1959年，隆波李尊者指导以后，隆波就是这样练习的。每当需要休息和宁静时，就吸“佛”呼“陀”地训练，并没有期待心是否会宁静。如果有了期待，心是不会宁静的，只会苦闷地努力去控制呼吸。

判断自己是否太紧、是否在打压的简单方法就是：如果呼吸的时候感觉到累，就

说明打压的力度过大了。毕竟我们从一出生就会呼吸了，也从来没觉得累过，那为什么打坐观呼吸就会累呢？肯定说明我们的呼吸方式出错了，不自然，打压得太严重，太紧了。

隆波刚开始也不会操作，也是这样的。隆波李尊者教导吸“佛”呼“陀”，数“一”，吸“佛”呼“陀”，数“二”……隆波并没有期待这样打坐会有什么成果。隆波李尊者让观呼吸，隆波就观呼吸，毫无期待。不一会儿，心就集中下来，开始宁静、光明、舒适。练习了一段时间，贪心生起了，慢慢了解到坐着就会有光明，心和光明在一起，就会集中下来。

因为隆波记得了“心集中”的状态，所以上坐就开始带节奏——让心去“集中”，如果熟练成就了“四自在”，那是可能达成的。但是新手就只会去逼迫、逼迫、逼迫……逼迫着让心宁静、集中，那是不可能的。小孩子修行之所以比较容易，是因为他们没有功利心和贪心，可是一旦长大了，就会想要变好，于是一修行就开始打压身、强迫心，太紧了。

我们要将心调整到适度的状态，不松不紧，这并不容易。有些人年纪大了才来训练，心散乱了几十年，一开始练习就迷失，很容易走神，大把年纪了才来训练，觉性往往不会太强，一上坐就睡着。谁打坐容易睡着的？要有自知之明，那是老啦。有些人年纪不大却也垂垂老矣，一打坐就迷迷糊糊、睡眼惺忪的，有时看到这个或那个，那都表示太松了。打坐后，心跑去外面跟着光看到鬼神，或是去到地狱或天堂，都表示觉性太弱了——生起了禅相、天眼通、天耳通，如痴如醉地听这听那的，跑去探知外在，探知过去和未来，这都是太松的表现，都是因为觉性太弱。

太紧了不好，心会受苦，身体也会受苦；太松了也不好。那么如何才能适中呢？在起步时，我们无论如何都会紧的，不用担心。之所以一想到修行就会发紧，是因为我们已经不是毫无预期的小孩了，大人无论如何都会有些期待的，因此，刚开始“紧”是无妨的，总好过于太“松”。

但如果一开始就很“松”，只会破罐破摔，最终颗粒无收。起步阶段就是会刻意地吸“佛”呼“陀”的，一旦心去想别的，不用管它，回来继续呼吸，刻意地让心跟呼吸或佛陀在一起。刚开始需要先有刻意，然后再去知道那个“刻意”（的动作），逐步去体会到——今天的刻意力度比较大，胸口特别闷，说明刻意的力度太强了。但总好过于“迷”，毕竟刻意修行可以去往善道。如果太松了，一直在迷失，就会堕入恶道。因此，“紧”总是好过“松”。但如果“紧”到身残疾、心苦闷，不小心也可能患上抑郁症。因为“紧”过了头！

我们要慢慢去体会和发现为什么会紧？那是因为有贪，因为想要变好、想要快乐、想要宁静，一旦识破了“紧”的根源，无非就是“想要”，如果能识破“想要”，“紧”就会缓解，就会刚刚好。但如果一开始就太松，便会彻底的迷失掉。

刚开始时，紧一点点无妨，只要没有紧到极点就行。平常已经有紧了，紧了以后慢慢体会修行为什么累？观呼吸会累，透不过气，胸口憋，慢慢去体会——噢，是因为想要变好，想要快乐，想要宁静。一旦明白了根源，及时知道“想要”——“想要好、想要快乐、想要宁静”就会灭去，心会从“紧”中慢慢地松脱出来，来到刚好的点。

“刚好”是非常小的点，“松”很长，“刚好”极短，“紧”也很长。在“刚好”

时，心是安住、宁静的，那是没有任何刻意人为的自行安住。但在抵达这里之前，需要先刻意，及时识破渴爱（想要变好），渴爱就会灭去。

慢慢去用功，心就会很快契入“刚好”，“刚好”属于正确的点，是无法直接操作出来的，千万别以为一上手就可以“刚好”，那是不可能的，“好”是做不出来的。每次做，每次就会错，不是太紧就是太松。

“好”在于——我们有觉性及时意识到“太紧”，意识到根源是渴爱导致了“紧”，依靠觉性来及时地意识到，心就会没有渴爱。我们就这样不断地用功，心自然而然就会“刚刚好”。

“刚好”是做不出来的，即便“刚好”了，也无需呵护它。当它退失了，我们就继续及时去知道、不断地保持觉性即可。心往外送了以后，再次及时知道，心就会安住。

我们一定要有禅修的所缘，别以为自己的根器很利，无需使用禅修的所缘和临时的家，此言差矣！如果真是这样，佛陀就不会教导我们要有禅修所缘了。比如，跟佛、法、僧在一起，跟呼吸或是毛、发、甲、齿、皮、肉、筋、骨在一起，回忆起曾经布施、持戒……总之，必须要有个临时的家。

不过隆波并不推荐“（十）遍”作为所缘，因为修习（十）遍，心喜欢往外送。“（十）随念”更安全，有觉性地忆念佛法僧的恩德，忆念品质高的布施，忆念已很好持守的戒律、忆念宁静、忆念品德高尚者，忆念以后感到快乐，那称为“天随念”，

心感觉愉悦和满足。比如想到诗琳通公主非常可爱，看到她的照片，心就感觉舒服、快乐。

心一旦有了快乐，有觉性去知道；如果心迷失到了别处，也及时意识到。轻松地呼吸，心跑到呼吸上了，及时意识到；心跑去想别的事情了，也及时意识到。这称为具备了禅修的所缘，但又没有强迫心跟所缘在一起，必须安得“刚刚好”。

禅修所缘只是用以观心的参照物。心有时待在这里，有时往外跑，时而在、时而逃。禅修所缘是用作观心的参照物，心一离开禅修所缘，就要及时意识到，或是心跳进去紧盯着所缘，也要及时意识到，然后“刚刚好”的禅定将会自行生起。

大家慢慢用功，起先肯定有刻意。不断去练习，直到心不贪了，不再“必须好、必须宁静”，而只是自自然然地练习，同时也不松懈，不会丢掉所缘。持续不断地忆念禅修所缘，不松也不紧。

关于禅定，太紧了会导致苦闷，让自己受苦——身苦，心亦苦；太松了又会忘记自己而跑去感知外在。隆波儿时跟隆波李尊者学法时，刚修行几天，心就集中宁静下来，一旦出定，就会有光明，于是隆波跟着光明去天界游玩，看天神，看这看那，但不去看鬼，因为怕鬼。这样就不行了，心已经迷失在禅相中，感觉不对劲说：呃，既然心能看到天神，也就一定可以看见鬼喔，可是自己怕鬼……于是隆波记住了这条路：心集中后，一旦退出来，出现光明，不再跟着光去到外面，而是保持觉性、增强觉性，不让禅定来主导。如果觉性没跟上，变成由禅定来主导的话，那就是太松。心往外跑而感知外在，虽然可用于工作，但还是先学会修行吧。

高僧大德讲法并不是信口开河，他们的心大都处在禅定中。我们坐着听法，心大多也处在近行定。所以，他们会开示刚好与我们相应的法。有时大家心神不宁，胡思乱想，他们会呵斥，那是他们的工具，但我们不要急着追求工具。否则大家会立刻太松而去外面玩，忘了核心职责是训练心的安住，是为了开发智慧而成知者、觉醒者、喜悦者。

隆波跟隆布敦长老求法时，认识几位贪玩的年轻僧人，喜欢各种在外的玩法，有位外号“沙弥僧王”百事通，他知道的事情非常多，属于毗钵舍那杂染：上知天文、下知地理，无论谁问什么都难不倒他。一早起来，他就开始指点这位或那位法师，昨晚您这么修行不对，必须这样这样，寺庙上上下下他都指导了一遍，没有他不知道的，但他自己最后却发疯变成了神经病。因为高僧大德怎么劝阻都不听，玩得不亦乐乎，觉得自己特别厉害：有他心通，太了不起！其实却危险之极，这就是太松而忘了自己的本份。

我们训练禅定不是为了知晓他人，而是为了看见自己的身心，让心有力量。因此，不要大意，被烦恼牵到外面玩。

训练禅定时，别让心太紧绷、苦闷，也不要太松而放任自己胡思乱想。那些打坐后去外面游玩的修行者，连普通人都不如。因为普通人的发疯概率小，他们却很高。比如，看鬼非常熟练，鬼一来马上知道，接下来鬼和人同行，分不清谁是人、谁是鬼。一旦分不清了，可就惨啦。

因此，打坐要清楚自己的职责，训练自己的心不是为了别的，是要让心和自己在



一起，让它有力量、滋润、清新，然后以安住、有力量的心去开发智慧，这才是职责所在。

修行时太紧，要知道是由于非常贪、想要变好；太松则是因为迷失到了外面。

持续地觉知自己，修行就会越来越正确。接下来熟练了，一想到修习禅定，心马上进入状态，完全就位。如果还不娴熟，就先逐步去训练，摸着石头过河，后面自会一马平川的，一定要懂得坚忍！

开发智慧也是一样的，不能太紧，也不能太松。持戒不能太紧，也不能太松。修定不能太紧，也不能太松。开发智慧不能太紧，也不能太松。

开发智慧如果太紧了，就会一个劲地开发智慧，看到境界就咬定了不松口，始终冲锋在前，不懂得偶尔让心休息，只是一个劲地开发智慧。有时心有力量就开发智慧，比如观身，观着观着，心没有了力量，开始散乱，这时开发智慧已名存实亡，变成了散乱。又或是在打坐时，心集中，宁静下来，心退出以后动来动去，我们保持觉性去看到心能自行运作，心是“无我”的，它想做什么就做，指挥不了，掌控不了，一会儿乐，一会儿不乐，一会有法喜，一会儿法喜消失，变来变去，强迫不得。

这样照见就是刚好正确，但时间一久，定力便会下降，因为开发智慧是会消耗大量心力的，因此需要累积心力。一旦心力衰减了，你以为还在开发智慧，其实并没有，因为心已经散乱了。

开发智慧与散乱只是一线之隔。什么时候禅定不够了，那就是已经散乱却误以为

还在开发智慧的时刻。比如，你不断地审思身体，心非常非常散乱，那是不会有任何效果的。观心时，刚开始还可以，观着观着，心乱如麻，观什么都应接不暇，情绪风驰电掣地奔袭而来，秒变、秒变……变化快到来不及体会每次的生、住、灭，闪闪烁烁，这都是因为心力不够了。如果继续观下去，就会太松或太紧，也有可能苦闷，刻意盯着不放。

如果开发智慧时是死盯着，那就是太紧。因此，有时候你在寻找有什么烦恼习气，那就是过于沉浸在开发智慧，过于投入了，那是画蛇添足，已经变成了散乱。

修行一定要慢慢去体会。在开发智慧时，境界通过的速度如果快到让我们应接不暇，那就把开发智慧先放一放，回来修习奢摩他，与所缘在一起，让心获得休息。等有了力量再开发智慧。

开发智慧时，假如是观身，就慢慢去观，不用急着一口气吃成胖子。有人从头到脚审思身体，一分钟就完成了，这样太草率啦。观头发要观得细致些，头发有这样的外形、颜色、气味，是这样不美、不漂亮，是无常的现象。我们能强求吗？要头发长快点也强求不了，或这回发型很漂亮，想要永远保持这样，也操控不了。头发目前是乌黑的，命令它不准变白，也命令不了。慢慢地观，细细地品，不断地体会事实。审思时不用匆匆忙忙，想到头发无常、苦、无我，体毛无常、苦、无我，一眨眼就到脚了，那不行的，要慢慢来。如果一掠而过，就属于散乱。

大家慢慢去体会。观心也是一样的，如果情绪出现速度过快，就说明散乱了，定力不够了。定力足够时，情绪是缓缓流淌的，慢慢来，然后离开，来了然后离开。我们是轻松地观察着，就像坐在河边赏景一样，很久才有一艘船经过，然后有树木漂

过，很久又漂过来一次，而不是身处于繁华的街道，车水马龙，根本来不及看清楚，如果心太散乱了，看到各种情绪的出没会觉得一头雾水。

持戒不要过紧，也不要过松，修习禅定不要太紧，也不要太松，开发智慧不要太紧，也不要太松。太紧就是一个劲地往前，不肯休息，太松则是观一下子就不干了，只开发了一下智慧，就回去修习禅定、追求宁静了。

粘着于禅定的人非常多，一旦高僧大德要求他们出来开发智慧，他们只出来观身心一下下，就溜回去睡在禅定里了，这就是太松。

我们要谨慎，别太松也别太紧。如果粘着于禅定，对开发智慧而言就是太松了；如果不断地开发智慧，对禅定毫无兴趣，对开发智慧而言就是太紧了，心会疲惫，也是不行的。

我们应该慢慢去体会。看到了吗？“中道”不像我们想象得那么简单。要想中道地持戒、中道地修定、中道地开发智慧，需要耗费多年来训练，没有不劳而获这回事，要逐步训练。如果一直开发智慧，就是太紧，开发智慧一点点就放弃，回去找禅定安安静静地待着，这又是太松。开发智慧一点点就溜去想别的，禅定就没有了，那属于不思进取。

慢慢训练就会明白“刚好”在哪里。“刚好”在哪一点？其实就是中道，其它的地方不是太松就是太紧。

今天就讲到这里。



（对1号学员讲）修行的时候要心意坚决，而不是伸长胳膊岔开腿，懒懒散散的，得改！隆波讲法讲着讲着都感觉到了，1号请讲……

学员1：我每天坚持固定形式的练习，但是散乱与嗔怒较重，如果生起的是满意、喜欢的感觉，分离心与情绪就比较容易。但如果是嗔怒，心就会和情绪黏在一起，并且感觉“心不是我”，有些事执取得很严重，嗔心重，就会有苦的结果——胸口有刺痛感。不确定这是修行原因还是身体的异常？请隆波指导，以便修行能取得更大的进步。

隆波：整体而言，修行进步了，但心的基调是调皮，而心调皮是改变不了的，你的心的本性就是非常调皮的。你的修行不错，继续用功，要忍耐。

嗔怒也避免不了，那属于你的私有财产，无法被禁止，你要不断去及时知道，慢慢去分离：生气不是心，生气是无常、苦、无我的，不断这样训练。

生活中有很多的问题，如果不是你想要的样子，嗔怒就会出现。当没有了想要，嗔怒也就有没啦，慢慢去体会吧。

你修得不错，要持之以恒地用功。

学员2：我曾经紧盯很严重，现在早晚课诵和经行比较轻松了。白天做家务事时尽可能地觉知身心，有时觉知，有时迷失，有时干涉，睡觉前会尽可能观呼吸，现在嗔心很重，很容易烦躁，不确定自己的修行是对的吗？请隆波慈悲指导，以便可以继续提升。

隆波：修行的时候别抱有期望，别期待必须变好、变快乐、变宁静，如果对结果有期待，刻意的成分就会过多，就会太紧和苦闷。一有苦闷，就会表现出来变成嗔怒。修行时，要感觉自己在以修行来供佛，假如你观身体的姿势和运动，要当作是以修行来供佛；观呼吸时，也要感觉是以呼吸来供佛。

不期待任何结果地用功，走到哪里算哪里。如果期待结果，心就会焦躁、不舒服，如果越不期待结果，只是不停地用功，就越会硕果累累。

修行若为了“要”，将会无果而终。修行若为了“放”，则会收获满满。但不要假装去“放”，假装“放”是没用的。不如把修行当作是供佛。身体就像花朵，我们请求用身体来供佛，经过修剪并且已经插进花瓶的花会枯萎、凋零、腐烂，但是没关系，因为我们已经完成了供养。这身体就像已经供佛的花，接下来无论发生什么都没关系了，已经发挥了价值——用于供佛了。

然后，我们不断有觉性地忆念说：“身体已经不是我的了，我已经供了佛。”慢慢观察身体不再是“我”、“我的”，它只是物质，就像经过修剪后插入花瓶的花，已经供佛了，不断这样感觉，心就可以快快乐乐地走下去。只是想想就有快乐了，感觉到了吗？就是这样，将身体供佛吧！下一位。

学员4：每天我会随观感觉与情绪，睡之前诵经。如果禅定不错，就继续观身、观心。如果散乱，就躺着观呼吸，很快就会睡着，属于入睡很快的。每天工作量很重，一整天都在开网络会议，所以不太能观心，开完会起身离开，就靠观身和模糊的心，请隆波指导接下来的修行？

隆波：隆波也是那么做的。以前没有网络会议，而是面对面开会。早晨开会、下午开会，压力大、疲惫不堪；或者做研究、写报告，每次信息量都特别大，压力大、疲惫，观不了心。

无法观心就观身，比如去上厕所，看着身体走，心是观者。

修行不要一根筋，这样不行就那样做，观不了心就观身，去觉知身体疲惫、身体工作、身体坐卧，像看别人一样地看着它工作。你的训练不错，下一位。

学员5：早上醒来往往发现心晕乎乎的，就会压抑或挣扎，想让它消失。无论在固定形式还是日常生活，每次遇到认为不好或苦的境界都会压抑或挣扎。感觉自己的心对境界还无法保持中立。禅定也不够，请隆波慈悲开示。

隆波：你的理解是对的。刚才隆波就是在教导这些！一起床就要训练成习惯：醒了就立刻起身，别再睡了。如果继续睡，痴会渗透进来。要训练成习惯——一醒就立马起身。但如果岁数大就另当别论，醒了先感觉全身，再坐起来觉知全身，然后慢慢动身体。如果像你这么年轻，醒了立马起身，心会越来越强大。你越屈服于烦恼，就会越软弱，要心意坚决，一醒就立马起身，不要由着它，否则就太松了。慢慢体会，在日常生活也是，现在是迎合烦恼还是过紧了呢？慢慢感觉和体会。今天隆波教的可以全部拿去用，下一位。

学员6：固定形式练习大概有两个月了，早晨打坐15-20分钟，但不确定自己分离蕴了吗？感觉自己的心归位了，对吗？请隆波指导修行。

隆波：对了，蕴已经分离了。如果心力够，就能分离蕴，然后去观每组蕴的运作，看到其演示三法印：我们之所以可以指挥身体工作，因为心是指挥官，身是心的手下。但仔细去体会，身体仅仅是不断新陈代谢的物质，不是“我”，不是“我的”。要去感觉，去深入观察身体没有“我”，所有的感受、念头也不是“我”……开发智慧时慢慢去体会，每天固定形式是必须要进行的，已经很好了，所以你的心才会有力量。

5号的心迷失了，意识到了吗？5号要跟自己临时的家在一起，不断跟它在一起，但别期待快乐、宁静、变好，就只是单纯把它当做参照物而已。一旦心从参照物上溜掉了、散乱了、松懈了，要及时意识到。跟参照物在一起时，没有期待它变好、变快乐、变宁静，只是那样待着，让它作为觉性忆念的工具，只是心的参照物，只是训练觉性的一个工具而已。之后，禅定就会好起来的。

6号的心跑到念头了，看到了吗？要及时知道。看到吗？身体和念头是不同的部分，心和念头也是不同的部分。慢慢地分离，无论有什么就去分离它，慢慢地观察，不断去体会被观察到的每一种现象都不是“我”。

学员7：自己修的不是正定，被卡住的境界是粘着在额头上，往外送去紧抓，而且分上半部和下半部。现在下半部不是问题，能够自然地变化，问题是在上半部分，只要有一点刻意就会有苦，属于世间的苦，好像背负了石块，被碾压着，感觉既散乱又心烦，请隆波开示。

隆波：刻意的力道太强了，太紧啦。上面的部分是知者，不要控制它，它能生能

灭，如果管制得太多，它就好像不生不灭似的，一直那样维持着，就会太过苦闷。

我们要看到每一样现象都能生灭才行，而不是每样现象都可以生灭，唯独知者是不生不灭的，刻意地把它安放在上面往下看，这样不仅会累，而且也无法真正开发智慧。放开它，让它活动，然后有觉性紧随着去知道。

要记住，放任心去活动，而后，有觉性紧随着去观察它。对的，放开它。发懵了，知道“发懵”，看到了吗？仍然残留着一个静止的部分。

如果修行之后，发现还残留了一个静止的部分，那就还不够好。如果完全没有静止的部分也不行，但如果静止的部分一直保持着的，同样是不行的。完全没有静止的部分就太松了，表示禅定不好；可是静止的部分一直都在，那又太紧了。感觉到了吗？每一样都可以动，但是有个静止不动的部分，要练习放开它，让它像其它部分一样可以动，像其它部分一样可以生灭。别刻意地呵护它，否则一旦粘着了，就需要花时间纠正，因为心会习惯性地待在这里，只要想到修行，就会进入这个状态，隆波就曾卡在这里长达一年的时间。

要慢慢去体会。只要还剩下不动的部分，就说明仍然有在刻意打压的成分，要及时意识到它，别呵护它。不过，说起来容易，但需要时间来度过这一关，需要忍耐。

隆波还没有出家时，也经历过这个阶段，那时是跟素林府的隆波肯长老在修行，隆波肯长老特别喜欢隆波。每次隆波去的时候，长老都让隆波住在隔壁的僧寮，没有几米的距离，大概三、四米而已。

隆波观察境界时，看到胸口在动，观着观着就会跳进去，但是没看到“跳进去”。
长老就指导说：“嘿，帕默，怎么能那样修行呢？那不是心，心是在这里的。”

隆波回答说：“哦，找到感觉了。”于是傍晚就进入寮房关上门，努力去返观这个，跟你现在一样被卡住了。第二天早晨很郁闷，紧过了头，而这个非常强大。隆波意识到自己修错了。一旦明白错了，就对隆波肯长老很生气，天一亮，隆波就“砰”地推开房门，准备找长老麻烦——本来修行好好的，谁知却被长老给指导偏了。但是长老的心非常快，隆波“砰”地推开门，长老也一样“砰”地推开了门，自己正要找长老麻烦，结果长老先发制人：“嘿，帕默，你是怎么修行的？完全一塌糊涂！”

隆波回答说：“还不是您教的嘛，要我抓住这个，现在我已经不愿意放开了。”

长老回复说：“我又没有让你抓住这个，我是说——不要浸泡在那个地方。”

隆波说：“那您为什么不早说呢？而说‘那不是心，心在这边’。”结果观心变成了紧盯着这个，花了一年时间来纠正，一想到修行就紧抓着知者。如果还抓着知者，就还只是奢摩他而已。

因此，修行要自我去体会，如果还残留了某个静止的部分，就还不对。那个静止的部分大多都是我们打压出来的知者。凡生起的现象必会灭去，要能生能灭。去用功吧！

学员8：我每天打坐和经行完成固定练习，不断地训练觉性，禅定很弱，心从来

不曾集中过。有时心没有开发智慧，必须依靠思维去引领它。心散乱时，特别喜欢想，有时看到心的喜欢与不喜欢，看到了欲望在涌动、挣扎、纠结，看到心苦，看到心的“无我”。有些天又什么都观不了，请求隆波开示自己卡在了哪里？

隆波：当下这一刻，心归位了吗？

（学员8）没有归位。

正确。如果回答说是归位的，那就错了，就要说来话长了。心没有归位，要知道，别去拉心归位，不用纠正它，如其本来地知道即可。什么时候可以中立地知道，什么时候心就会即刻归位。因为“归位”的那个点，就是中立本身。

心何时中立了，何时就会立刻归位。比如，心跑到外边或散乱了，觉知到了以后，不喜欢，知道“心不喜欢”，在知道“不喜欢”的瞬间，“不喜欢”就灭去了。心刚好“中立”，刚好“归位”。

心一旦归位，“保持”会给它力量维持一段时间，然后再慢慢地出来审思。如果保持了一段时间，心开始变化了，就去观察变化，这样就可以开发智慧。如果保持以后，心是静止的，不愿意工作，就带领心去审思，不断体会身体不是“我”，不是“我的”。你现在打压得太厉害，能感觉到吗？看到了吗？正在动的身体不是“我”，正在活动的身体不是“我”，慢慢去感受，就只是去感受，修得不错，继续用功。

太紧了，能感觉到吗？你一想到修行，就是这么做的：把心收摄进来、拉进来，

刻意地将心安住。

要用平常心去修行，心就会自行集中，而不是你去拉心让它集中。如果拉它进来，心不会真正的集中。当我们以平常心去修行，时间到了，心会自行集中。心集中时，不是通过拉进来的方式，那只会带来紧绷、苦闷、僵硬，那是不正确的。

心集中时是宁静的、光明的、舒服的，不散乱的，没有思维，心进入深定。因此，不必忧虑“如何让心集中”，只要不打压就行了。打压它是不会集中的，只会疲惫。心能够宁静是因为有快乐，如果去强迫心，心是没有快乐可言的，是不会宁静的。最后一位。

学员9：早起礼佛念经，白天如果工作不用思维时，我就通过观呼吸或身体运动来觉知自己。心迷失去想时，如果情绪不强，会看到胸口震颤的现象，但如果来自家人，情绪往往会很强烈，有时会不理智并且出言伤人。我是否应加强禅定的练习？

隆波：如果平时能按你说的那样修行就可以了。至于在家时情绪强烈，那是由于习惯。因为跟外人不能由着性子，否则人家会找麻烦。但跟家人在一起，就会觉得很安全，所以肆无忌惮。

去觉知它，慢慢地体会：哎呀，生气的时候真是惨不忍睹。对家人生气，试着感觉自己的面部夜叉一样的表情。感觉到自己的面部表情时，很快就会消气了。对家人乱发脾气时，想到自己的脸，这是制胜法宝。至于平常生活中的修行方式，已经修对了，修得不错。但是见到家人就青面獠牙了，要快一点感觉到自己的脸——太惨不忍睹啦！于是生气很快就过去了，因为你会担心自己不漂亮。今天就到这里。





导向离苦的法

有觉性 以安住且中立的心 照见身心的实相

更多法宝链接

1. 甘露雨网站 <https://www.ganluyu.net>

最新课程信息及资源更新

2. 法谈直播平台 <https://www.iDhamma.net>

实时在线收看最新法谈直播

3. 法藏网站 <https://www.iDhamma.cn>

课程资源收录及检索

4. 微信公众号: tgcxzc

[illegible]

声 明

1. 隆波所写的每一本书，皆用于“法布施”。
2. 在所有著作的印制与流通的过程中，隆波没有获取任何个人利益。
3. 隆波竭尽所能地弘扬佛法，是希望佛法可以最长限度地留存在这个世间。
4. 这些著作被译成各种语言，作为“法布施”的载体弘扬佛法。
5. 隆波并不精通那些翻译的语言，因此不具备能力去核实其准确性。



隆波帕默尊者开示精选